

Judo

**PREPARACIÓN FÍSICA
PARA JUDOCAS DE ÉLITE**

ENTRENADORES NACIONALES

Profesor Dr. José Manuel García García



ÍNDICE DEL CURSO

- Concepto de carga de entrenamiento
- La sesión: concepto y clasificaciones
- El microciclo. (cargas regulares)
- El microciclo. (cargas concentradas)
- El mesociclo. (cargas regulares)
- El mesociclo. (cargas concentradas)
- El macrociclo. Planificación convencional.
- El macrociclo. Planificación acentuada
- El macrociclo. Planificación concentrada.

PLANIFICACIÓN

- *“Es un intento de reflexión que tiene como objetivo ajustar las adaptaciones de las cargas de mayor peso específico con el momento donde el deportista debe manifestar todo su potencial competitivo”*

José M. García (2001)

CONCEPTO

Una planificación es una anticipación mental de lo que va a suceder, teniendo en cuenta todos los factores asociados al entrenamiento y al grupo deportivo al que va dirigida.

Una planificación nunca puede ser una unidad invariable, sino que muy al contrario, cada programa de ciclo va a estar en relación con la evaluación del ciclo anterior y los objetivos previstos en el macrociclo



Especificidad e Individualidad

- No todas las planificaciones, como tampoco todos los programas tienen un carácter universal
- La optimización de la carga y la sucesión de los estímulos adecuados deben ser la principal preocupación del entrenador
- En toda programación hay que tener en cuenta el principio de individualidad

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- No todos los deportistas tienen las mismas necesidades de entrenamiento.

ESPECIFICIDAD

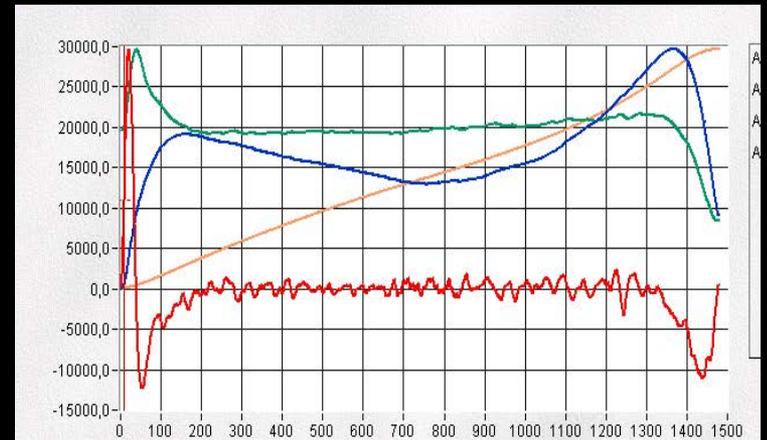
- No todos los deportistas tienen los mismos tiempos de adaptación

INDIVIDUALIDAD

- No todos son capaces de resistir las mismas intensidades de carga

ADECUACIÓN

PLANIFICACIÓN



ALTA COMPETICIÓN

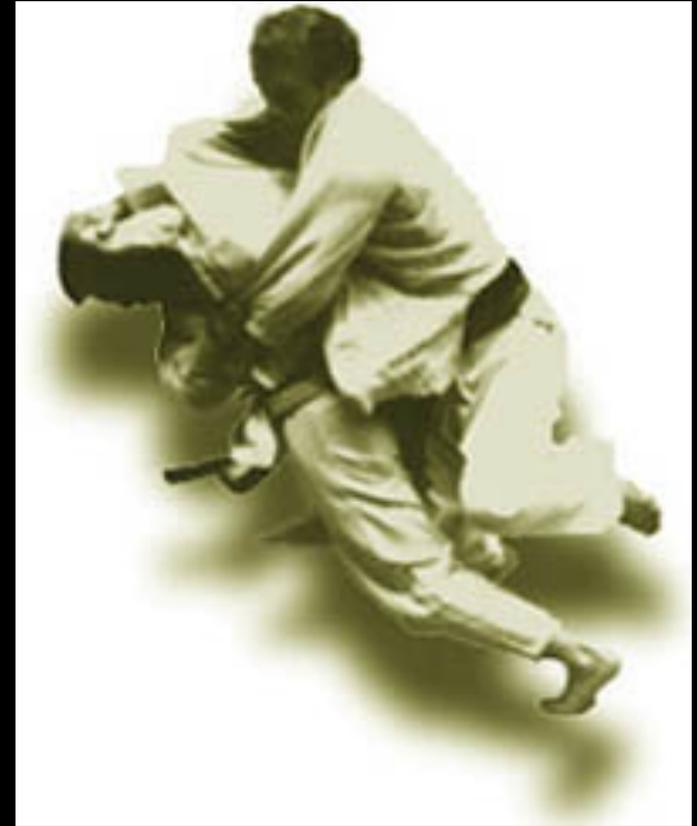
VS

ALTO RENDIMIENTO



Conceptos

- Carga
- Intensidad
- Volumen
- Magnitud
- Densidad
- Propuesta o diseño





Concepto de “carga” de entrenamiento

“Es el sumatorio de los esfuerzos a los que es sometido el organismo con la intención de que éstos provoquen una mejora en el mismo procedente de los mecanismos de respuesta y adaptación”

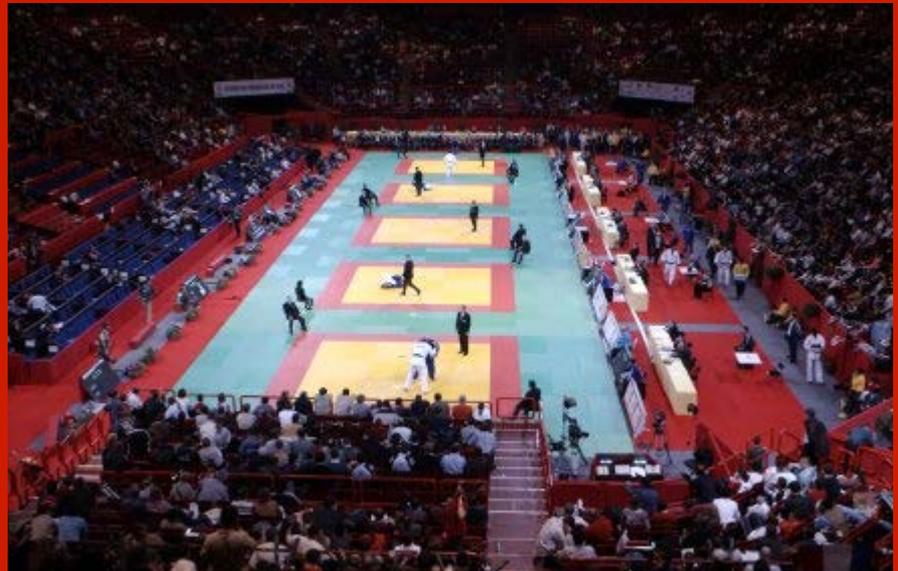
(García J.M., 1995)

Aspectos que pueden modificar la intensidad de la carga

- Complejidad de la tarea
- Estrés competitivo o socio- funcional
- Motivación
- Estado inicial de fatiga
- Índice cualitativo del deportista
- Maduración fisiológica del sujeto
- Propuesta metodológica (Densidad del entrenamiento)

Estructuras de Planificación

- Ciclo Olímpico (Olimpiada)
- Temporada
- Macrociclo
- Fase o Periodo
- Mesociclo
- Microciclo
- Sesión



ESTRUCTURAS DEL ENTRENAMIENTO

CICLO OLÍMPICO (OLIMPIADA)

TEMPORADAS (Generalmente 4)

MACROCICLOS (Generalmente 1-3)

PERIODOS O FASES (Generalmente 3)

MESOCICLOS (4-3)

MICROCICLOS (4-2)

SESIONES DE ENTRENAMIENTO (4 -16)

Fases del Entrenamiento

Niveles de Optimización Competitiva

- Nivel BÁSICO
- Nivel ESPECÍFICO
- Nivel COMPETITIVO



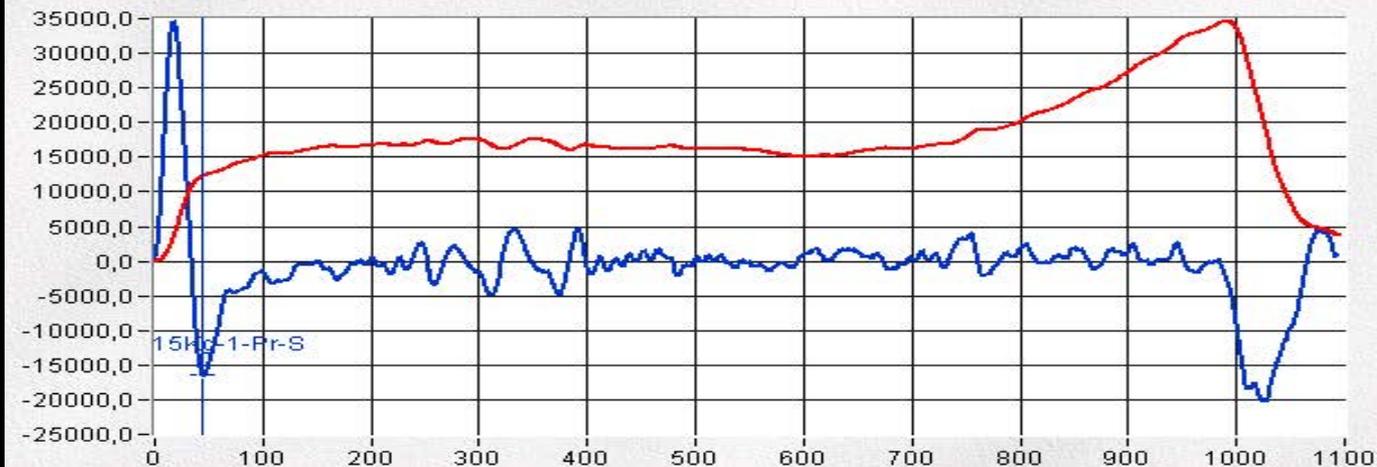
NIVEL BÁSICO	NIVEL ESPECÍFICO	NIVEL COMPETITIVO
<ul style="list-style-type: none"> • FUERZA <p>Fuerza máxima. Vía intramusc. Fuerza máxima. Vía hipertrofia Resistencia a la fuerza aeróbica. Resistencia fuerza isométrica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • FUERZA <p>Fuerza explosiva Resistencia a la fuerza mixta Resistencia a la fuerza láctida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • FUERZA <p>Optimización de la fuerza a los gestos específicos: Fuerza explosiva específica Resistencia a la fuerza láctida</p>
<ul style="list-style-type: none"> • RESISTENCIA <p>Resistencia aeróbica ligera Resistencia aeróbica media Resistencia aeróbica intensa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • RESISTENCIA <p>Resistencia aeróbica-anaeróbica Resistencia anaeróbica láctida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • RESISTENCIA <p>Resistencia específica de combate. Variará según la categoría de peso.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • VELOCIDAD <p>Velocidad intersegmentaria Velocidad ligada a la automatiz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • VELOCIDAD <p>Velocidad de reacción Velocidad acíclica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • VELOCIDAD <p>Resistencia a la velocidad bajo condiciones específicas. Velocidad de reacción.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • TÉCNICA <p>Mejora gestos técnicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TÉCNICA <p>Transferencia de las mejoras condicionales a los aspectos técnicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TÉCNICA <p>Mejora de los actos técnicos específicos de competición.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • TÁCTICA <p>Elaboración, perfeccionamiento y/o rectificación de las distintas secuencias tácticas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TÁCTICA <p>Secuencias tácticas. Comprensión y resolución motriz de actos tácticos especializados ante situaciones específicas de rivales estudiados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TÁCTICA <p>Estrategia y táctica competitiva en relación a los objetivos y torneos inmediatos</p>



NIVEL BÁSICO			
CUALIDAD	MANIFESTACIÓN	SISTEMAS p.e.	VALORACIÓN DE LA CARGA
FUERZA	Fuerza dinámica máxima Vía hipertrofia	*Repeticiones I *Repeticiones II	3- (4)
	Fuerza dinámica máxima Vía neuronal	*Intensidades máximas I *Intensidades máximas II	5- 4
	Resistencia a la fuerza aeróbica	*Esfuerzos dinámicos *Repeticiones III	3
	Resistencia la fuerza isométrica	*Isometría	4
RESISTENCIA	Resistencia Aeróbica Lipolítica	*Carrera continua *Resistencia de waldniel	2 – (3)
	Resistencia Aeróbica Glucolítica	*Fartlek *Circuitos específicos en tatami	3
	Resistencia Aeróbica Intensa	*Entrenamientos interválicos *Circuitos específicos	4

Tipos de cargas

- Cargas regulares
- Cargas acentuadas
- Cargas concentradas



Cargas regulares

¿A quién van dirigidas?

- Judokas jóvenes (sub-21)
- Judokas sin experiencia en el entrenamiento con intensidades altas
- En situaciones muy concretas para judokas de alto rendimiento
- Para judokas que no persiguen en el entrenamiento llegar a sus mejores prestaciones

Cargas Regulares

CARACTERÍSTICAS

- Respetan fielmente los tiempos de adaptación
- Permite la utilización de sesiones complejas
- Es muy fácil controlar sus desviaciones
- Es la menos exigente metabólicamente
- En deportistas de élite a veces es ineficaz

Cargas Regulares

- Constan generalmente de un Macro ciclo
- Pueden tener 1, 2 o hasta 3 puestas a punto
- El macro ciclo se divide en 3 periodos
 - Preparatorio (General y Específico)
 - Competitivo
 - Transición
- Cada periodo se divide en Mesociclos
- Cada Mesociclo se divide en Microciclos

Cargas acentuadas y concentradas

¿A quién van dirigidas?

- Judokas de alto rendimiento deportivo
- Judokas con gran experiencia en el entrenamiento con cargas
- En situaciones muy concretas con judokas de categoría junior

Cargas Acentuadas

- Se basa en la acentuación de los trabajos específicos durante todo el ciclo
- Es un paso intermedio entre las cargas regulares y las concentradas
- Es el programa más complicado de llevar a efecto, por las múltiples combinaciones que se realizan
- Es poco popular, sin embargo es muy aconsejable en deportistas en transición a la élite

Cargas Concentradas

- Son exclusivas para deportistas de alto rendimiento, a los cuales, las otras cargas ya no les produce el efecto deseado
- Son más difíciles de controlar
- Exige un gran esfuerzo por parte del deportista
- Con este tipo de cargas, una temporada puede tener hasta 4 macrociclos

De la Sesión al Macrociclo

VAYAMOS POR PARTES



LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

CLASIFICACIÓN SEGÚN LAS TAREAS

- Aprendizaje y perfeccionamiento técnico
 - Carga 2-3
- Entrenamiento
 - Carga 3-5
- Valoración
 - Carga 2 - 5



LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

CLASIFICACIÓN SEGÚN LA ORGANIZACIÓN

- GRUPOS
- INDIVIDUALES
- MIXTAS





La sesión de entrenamiento

CLASIFICACIÓN SEGÚN LA CARGA

- **DESARROLLO**
 - Extrema
 - Grande
 - Importante
- **MANTENIMIENTO**
 - Media
- **RECUPERACIÓN**
 - Pequeña





La sesión de entrenamiento

CLASIFICACIÓN SEGÚN LA ORIENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS

- SESIONES SELECTIVAS
- SESIONES COMPLEJAS
- SESIONES SUPLEMENTARIAS

INTERPRETACIÓN DE LAS CARGAS

EN RELACIÓN A LA INTENSIDAD

- 5 CARGAS DONDE SE INVOLUCREN VARIOS SISTEMAS FUNCIONALES. **SISTEMA NERVIOSO CENTRAL**. CARÁCTER DEL ESFUERZO MÁXIMO. (P.E. TRABAJOS DE VELOCIDAD, FUERZA EXPLOSIVA, RESIST ANAERÓBICA ETC...)
- 4 CARGAS DONDE SE INVOLUCREN EL SISTEMA NEUROMUSCULAR. CARÁCTER DEL ESFUERZO SUBMÁXIMO. (P.E. TRABAJOS DE FUERZA DINÁMICA MÁXIMA, POTENCIA AERÓBICA, R. ANAERÓBICA NO MÁXIMA, ETC...)
- 3 CARGAS DE CARÁCTER MEDIO. SE INVOLUCRAN SISTEMAS FUNCIONALES COMO EL VEGETATIVO. TRABAJOS POR DEBAJO DEL UMBRAL ANAERÓBICO. (P.E. TAREAS RELACIONADAS CON LA RESISTENCIA A LA FUERZA, CAPACIDAD AERÓBICA, DESTREZAS QUE REQUIERAN UNA CONCENTRACIÓN EXTRA ETC...)
- 2 CARGAS DE CARÁCTER LIGERO. TRABAJOS RELACIONADOS CON EL UMBRAL AERÓBICO. TRABAJOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA AERÓBIOS, RESISTENCIA RECUPERADORA, FLEXIBILIDAD PROFILÁCTICA Y RECUPERADORA ETC...
- 1 CARGAS DE CARÁCTER MUY LIGERO. SE RELACIONAN CON TRABAJOS LIPOLÍTICOS Y DE RECUPERACIÓN ACTIVA

Microciclo

"Un microciclo es el conjunto de varias sesiones que se diseñan con la finalidad de mejorar o concretar uno o varios componentes del entrenamiento"

García, J.M. (1998)

Microciclos basados en cargas regulares

- Microciclo Introdutorio
- Microciclo gradual
- Microciclo de choque
- Microciclo preparatorio de competición
- Microciclo de puesta a punto
- Microciclo de descarga

Valoración la carga en los microciclos

- Por Semana
- Microciclo de Impacto o de Choque
 - Carga Acumulada > 35 unidades de carga
- Microciclo de Carga
 - Carga acumulada entre 30 y 34 U.C.
- Microciclo de Carga y Ajuste o Evaluac.
 - Carga acumulada entre 24 y 30 U.C.
- Microciclo de Carga ligera y Recuperación
 - Carga acumulada $<$ de 24 U.C.

Construyamos un microciclo

	L	M	X	J	V	S	D
1 ^a sesión							
2 ^a Sesión							
3 ^a Sesión							

DICIEMBRE

PERIODO PREPARATORIO. ETAPA GENERAL MESOCICLO DE DESARROLLO 2

1ª SEM. CARGA	10	11	12	13	14	15	16
1ª SES	F.D.M./4	TECN/4	F.D.M./4	FLEX/2	F.D.M./4		
2ª SES	TECN/2	POT AE/ 3	TECN/2	TECN/4	TECN/2		C.A. 31
CARGA	6	7	6	6	6		4

2ª SEM. CHOQU	17	18	19	20	21	22	23
1ª SES	F.D.M./4	TECN/4	F.D.M./4	TECN/4	F.D.M./4		
2ª SES	TECN/3	POT AE/ 3	TECN/3	POT AE/ 4	TECN/2		C.A. 35
CARGA	7	7	7	8	6		5

Microciclos basados en cargas concentradas

- Microciclo de ajuste
- Microciclo de carga
- Microciclo de impacto
- Microciclo de activación
- Microciclo de competición
- Microciclo de recuperación

Mesociclo

Es un ciclo intermedio de entrenamiento. Consta de varios microciclos que tienen un objetivo concreto.

La unión de varios mesociclos forman un periodo o un fase.

Dependiendo del tipo de carga utilizada, los mesociclos tienen un tipo de organización u otra.

Mesociclos basados en cargas regulares (I)

- Mesociclo introductorio
- Mesociclos de desarrollo:
 - Mesociclo de desarrollo propiamente dicho
 - Mesociclo de choque
- Mesociclos intermedios
 - Mesociclo estabilizador
 - Mesociclo de perfeccionamiento

Mesociclos basados en cargas regulares (II)

- Mesociclos de control
 - Mesociclo preparatorio de control
 - Mesociclo precompetitivo
- Mesociclos de competición
 - Mesociclo de preparación a la competición
 - Mesociclo de competición propiamente dicho
 - Mesociclo restaurador

Mesociclos basados en cargas concentradas

- Mesociclo de Acumulación
- Mesociclo de Transformación
- Mesociclo de Realización

Planificación A.T.R.

Mesociclo de acumulación

Objetivos

- Mejorar la resistencia a la fuerza
- Mejorar la fuerza dinámica máxima
- Mejorar el componente aeróbico
- Mejorar la movilidad articular y elasticidad
- Aumentar el bagaje técnico y táctico
- Corrección de errores

Mesociclo de Transformación

Objetivos

- Mejorar de resistencia a la fuerza específica
- Mejora de la fuerza explosiva
- Mejora de capacidad aeróbica-anaeróbica
- Mejora de la tolerancia al ácido láctico
- Integración gesto-condicional de los T.waza
- Desarrollo del trabajo táctico-funcional

Mesociclo de Realización Objetivos

- Mejorar la fuerza explosiva que se manifiesta en el ámbito temporal específico
- Mejorar la resistencia específica de combate
- Optimizar la velocidad en régimen de resistencia
- Adecuar el ritmo y velocidad a los parámetros condicionales conseguidos
- Optimizar una táctica-funcional tipo

Vamos a construir un planificación

Datos necesarios para realizarla

1. Conocimiento profundo de nuestro grupo deportivo
2. Objetivo
3. Medios que disponemos
4. Programación
5. Medidas de rectificación

Conocimiento profundo de nuestro grupo deportivo

- ¿Quiénes son?
- ¿Qué podemos esperar de ellos? ¿Qué esperan ellos de ti?
- Disponibilidad para el entrenamiento
- Conocimiento de su entorno familiar y de entrenamiento
- ¿Cómo responde a cada situación?
- Evaluación condicional, técnica y de rendimiento

Objetivos

- Objetivo VS Declaración de intenciones
- Objetivo de Rendimiento
 - Fecha, Lugar, Clasificación, Rivales, Situación actual con respecto al objetivo previsto.
- Sub Objetivos (Cuantificables y Declarados)

Medios a nuestra disposición

- Aprobación del proyecto deportivo
- Organización estructural
 - Profesionales de apoyo
- Herramientas de entrenamiento y evaluación
- Proyecto económico (Actual y Posible)
- Garantías de trabajo

Programación

- Objetivo y Sub-objetivos
- Estructura Macro-cíclica
- Estructura Mesocíclica
- Estructura Micro-cíclica
- Medidas de Rectificación del Programa
- Programación Individualizada

¡EMPEZAMOS!



EJEMPLO

Objetivo: Campeonato Europa

3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2
Introdutorio			Desarrollo				Estabiliz			Choque			Prep Control			Perfeccion			Pre Competitivo		Ajuste Competic		Prep Comp	C	Rest								
Etapa General											Etapa Específica																						
Periodo Preparatorio																					P. Competiciones												

PERIODO PREPARATORIO

ETAPA GENERAL

MESOCICLO INTRODUCTORIO

- **Objetivos Condicionales**
 - Flexibilidad: Extensibilidad, Flexibilidad Residual
 - Resistencia: Aeróbica Lipolítica y Glucolítica
 - Fuerza: Resistencia a la fuerza
 - Velocidad: Gestual (técnica)
- **Objetivos Técnicos**
 - Construcción y perfeccionamiento T.W.
 - Aprendizaje de cosas nuevas o no especializadas
- **Objetivos Tácticos**
 - Construcción y aprendizaje de secuencias tácticas (Ataque, Defensa y Amonestación)

PERIODO PREPARATORIO
ETAPA GENERAL
MESOCICLO DESARROLLO

- **Objetivos Condicionales**
 - Flexibilidad: Extensibilidad, Movilidad Articular
 - Resistencia: Aeróbica Glucolítica principalmente y Lipolítica
 - Fuerza: Fuerza Dinámica Máxima y Rest. a la Fuerza
 - Velocidad: Velocidad de reacción y Gestual (técnica)
- **Objetivos Técnicos**
 - Construcción y perfeccionamiento T.W.
 - Perfeccionamiento de cosas nuevas o no especializadas
- **Objetivos Tácticos**
 - Aprendizaje y Perfeccionamiento de las secuencias tácticas (Ataque, Defensa y Amonestación) aprendidas

NOVIEMBRE

PERIODO PREPARATORIO. ETAPA GENERAL

MESOCICLO DE DESARROLLO

1ª SEM.	29/10	30/10	31/10	1	2	3	4
1ª SES	R. AER/2	R.F./3		R.AER/2	R.F./3		
2ª SES	TECN/2	TECN/2	TECN/3	TECN/3			C.A.20
CARGA	4	5	3	5	3		2

2ª SEM.	5	6	7	8	9	10	11
1ª SES	R.AER/3	FDM/3	FLEXIB.	R.AER/3	FDM/3		
2ª SES	TECN/2	TECN/2	TECN/3	TECN/2	TECN/2		C.A. 25
CARGA	5	5	5	5	5		3

NOVIEMBRE

PERIODO PREPARATORIO. ETAPA GENERAL

MESOCICLO DE DESARROLLO

3ª SEM CHOQUE	12	13	14	15	16	17	18
1ª SES	R.AER/3	F.D.M./4	FLEX/3	R.AER/4	F.D.M./4	CTO CONTROL	
2ª SES	TECN/3	TECN/2	TECN/4	TECN/3	TECN/2		C.A.32
CARGA	6	6	7	7	6		4

4ª SEM RESTABL	19	20	21	22	23	24	25
1ª SES	F.D.M./4	R.AER/4		R.AER/2	FLEX/2		
2ª SES	TECN/2	TECN/3		TECN/2	EVALUAC		C.A.20
CARGA	6	7		4	3		2

PERIODO PREPARATORIO
ETAPA GENERAL
MESOCICLO ESTABILIZACIÓN

- **Objetivos Condicionales**
 - Flexibilidad: Extensibilidad, Movilidad Articular
 - Resistencia: Aeróbica Glucolítica principalmente y Lipolítica
 - Fuerza: Fuerza Dinámica Máxima y Rest. a la Fuerza
 - Velocidad: Velocidad de reacción y Gestual (técnica)
- **Objetivos Técnicos**
 - Construcción y perfeccionamiento T.W.
 - Perfeccionamiento de cosas nuevas o no especializadas
- **Objetivos Tácticos**
 - Aprendizaje y Perfeccionamiento de las secuencias tácticas (Ataque, Defensa y Amonestación) aprendidas

NOVIEMBRE-DICIEMBRE
PERIODO PREPARATORIO. ETAPA GENERAL
MESOCICLO DE ESTABILIZACIÓN

1ª SEM. CARGA	26	27	28	29	30	1	2
1ª SES	F.D.M./4	R.AER/3	F.D.M./4	FLEX/2	F.D.M./4		
2ª SES	TECN/2	TECN/4	TECN/2	TECN/2	TECN/2		C.A.29
CARGA	6	7	6	4	6		3*

2ª SEM. CARGA	3	4	5	6	7	8	9
1ª SES	F.D.M./4	R.AER/3	F.D.M./4	FLEX/2		EVALUAC	
2ª SES	TECN/2	TECN/4	TECN/2	TECN/2	TECN/2		C.A.25
CARGA	6	7	6	4	2		3

PERIODO PREPARATORIO ETAPA GENERAL

MESOCICLO DESARROLLO II O CHOQUE

- **Objetivos Condicionales**

- Flexibilidad: Movilidad Articular y Elasticidad
- Resistencia: Aeróbica Glucolítica y Potencia Aeróbica
- Fuerza: Fuerza Dinámica Máxima y F. Explosiva
- Velocidad: Velocidad Gestual y Capacidad Acelerativa

- **Objetivos Técnicos**

- Perfeccionamiento T.W. con implemento condicional
- Perfeccionamiento acciones determinantes

- **Objetivos Tácticos**

- Perfeccionamiento de las secuencias tácticas (Ataque, Defensa y Amonestación) aprendidas

DICIEMBRE

PERIODO PREPARATORIO. ETAPA GENERAL

MESOCICLO DE DESARROLLO 2

1ª SEM. CARGA	10	11	12	13	14	15	16
1ª SES	F.D.M./4	TECN/4	F.D.M./4	FLEX/2	F.D.M./4		
2ª SES	TECN/2	POT AE/3	TECN/2	TECN/4	TECN/2		C.A. 31
CARGA	6	7	6	6	6		4

2ª SEM. CHOQUE	17	18	19	20	21	22	23
1ª SES	F.D.M./4	TECN/4	F.D.M./4	TECN/4	F.D.M./4		
2ª SES	TECN/3	POT AE/3	TECN/3	POT AE/4	TECN/2		C.A. 34
CARGA	7	7	7	8	6		5

DICIEMBRE- ENERO

PERIODO PREPARATORIO. ETAPA GENERAL

MESOCICLO DE DESARROLLO 2

3ª SEM. RESTAB	24	25	26	27	28	29	30
1ª SES				F.D.M./4		R.AER/2	
2ª SES			TECN/3	TECN/4	TECN/3		C.A. 16
CARGA			3	8	3	2	2

4ª SEM. CARGA	31	1	2	3	4	5	6
1ª SES	R.AER/3		F.D.M./4	TECN/4	F.D.M./4	EVALUAC	
2ª SES			TECN/3	POT AE/4	TECN/2		C.A. 24
CARGA	3		7	8	6		3

PERIODO PREPARATORIO
ETAPA ESPECÍFICA
MESOCICLO PREP. DE CONTROL

- **Objetivos Condicionales**
 - Flexibilidad: Elasticidad Muscular, Movilidad Articular
 - Resistencia: Potencia Aeróbica y Resistencia Lactácida
 - Fuerza: Fuerza Explosiva y Potencia
 - Velocidad: Capacidad Acelerativa y Gestual en TW
- **Objetivos Técnicos**
 - Automatización del T.W. (Competición)
 - Puesta en escena de las cosas nuevas o no especializadas
- **Objetivos Tácticos**
 - Puesta en escena de las secuencias tácticas (Ataque, Defensa y Amonestación) aprendidas

ENERO

PERIODO PREPARATORIO. ETAPA ESPECÍFICA

MESOCICLO DE CONTROL

1ª SEM. CHOQUE	7	8	9	10	11	12	13
1ª SES		F.EXP/5		F.EXPL/5			C.A.35
2ª SES	STAGE						
CARGA	5	10	5	10	5		5

2ª SEM. CARGA	14	15	16	17	18	19	20
1ª SES	F.EXP/5		TECN/3		FLEX/2	TBILISI - SOFIA	
2ª SES	TECN/3	TECN/5	POT.AE/4	TECN/3			C.A.24 *
CARGA	8	5	7	3	2		3

ENERO - FEBRERO

PERIODO PREPARATORIO. ETAPA ESPECÍFICA

MESOCICLO DE PERFECCIONAMIENTO

1ª SEM. CARGA	21	22	23	24	25	26	27
1ª SES	F.EXP/5	TECN/3		F.EXPL/5	POT.AE/4		
2ª SES	TECN/3	POT.AE/4	TECN/5	TECN/3			C.A.34
CARGA	8	7	5	8	6		4

2ª SEM. CAR-RES	28	29	30	31	1	2	3
1ª SES	TECN/3	TECN/3		TECN/3	POT.AE/4	EVALUAC	
2ª SES	F.EXP/5?	P.AE/4 ?	TECN/5	F.EXPL/5			C.A.34
CARGA	8	7	5	8	6		4-2

FEBRERO

PERIODO PREPARATORIO. ETAPA ESPECÍFICA
MESOCICLO PRECOMPETITIVO

1ª SEM. CARGA	4	5	6	7	8	9	10
1ª SES	TECN/3	FLEX/2		TECN/2		PARÍS	
2ª SES	F.EXPL/5	POT AE/5	TECN/4	F.EXPL/4			C.A.
CARGA	8	7	4	2			3*

2ª SEM. CHOQUE	11	12	13	14	15	16	17
1ª SES	STAGE VILLA DE PARÍS						
2ª SES	STAGE VILLA DE PARÍS						
CARGA							5

FEBRERO - MARZO
PERIODO PREPARATORIO. ETAPA ESPECÍFICA
MESOCICLO PRECOMPETITIVO

3ª SEM. CARGA	18	19	20	21	22	23	24
1ª SES	FLEX/3	FLEX/3	F.EXPL/5	FLEX/4	R.AE/3	EVALUAC	
2ª SES	TECN/3	R.LAC/5	TECN/3	R.LAC/5			C.A.32
CARGA	6	8	8	9	3		4

4ª SEM. CARGA	25	26	27	28	29	1	2
1ª SES			F.EXP/5		R.AE/3	PRAGA- VARSOVIA	
2ª SES	R.EXP/5	R.LAC/5	TECN/4	TECN/3			C.A.25
CARGA	5	5	9	3	3		3*

MARZO
PERIODO DE COMPETICIÓN
MESOCICLO DE INTRODUCTORIO COMPETICIÓN

1ª SEM. CARGA	3	4	5	6	7	8	9
1ª SES	TAC ESP	TAC ESP		TAC ESP	TAC ESP		
2ª SES	R.EXP/5	POT AE/4	TAC ESP	R.EXP/5	POT AE/4		29
CARGA	7	6	3	7	6		3

2ª SEM. CHOQUE	10	11	12	13	14	15	16
1ª SES	TAC ESP	TAC ESP				EVALUAC	
2ª SES	R.EXP/5	POT AE/4	TAC ESP	STAGE			
CARGA	7	6	3	MAX	MAX	MAX	5

MARZO
PERIODO DE COMPETICIÓN
MESOCICLO PREPARATORIO DE COMPETICIÓN

1ª SEM. RES-CAR	17	18	19	20	21	22	23
1ª SES		FLEX/3	TAC ESP	TAC ESP			
2ª SES	TECN/3	TECN/3	R.EXP/5	TECN/3	R. LAC/5		C.A. 28
CARGA	3	6	8	6	5		3

2ª SEM. CARGA	24	25	26	27	28	29	30
1ª SES	TAC ESP	TAC ESP	TAC ESP	TAC ESP	FLEX/3		
2ª SES	R.EXP/5	TECN/3	R.LAC/5	TECN/4	TECN/4		C.A.32
CARGA	7	5	7	6	7		4

MARZO - ABRIL
PERIODO DE COMPETICIÓN
MESOCICLO DE COMPETICIÓN. PUESTA A PUNTO

SUB- OBJETIVO DE LA PLANIFICACIÓN

1ª SEM.	31	1	2	3	4	5	6
1ª SES	TACT	TACT			CTO EUROPA. LISBOA		
2ª SES	R.LAC/4	F.EXP/5	TECN/3	TACT			
CARGA							

RESULTADO: 5 MEDALLAS EN EL CAMPEONATO DE EUROPA
1ª VEZ EN NUESTRA HISTORIA DONDE SE CONSIGUEN MÁS DE 2 MEDALLAS

**NO CLASIFICADOS
POR EL CTO DEL MUNDO**



**PLANIFICACIÓN CONTEMPORANEA
CARGAS CONCENTRADAS
INTENSIDAD ALTA TODO EL CICLO
MENOR CONTROL ADAPTATIVO**

SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				2008 ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				
9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	10	17	24	31	7	14	21	28	30	6	13	20

TBILISI
SOFIA

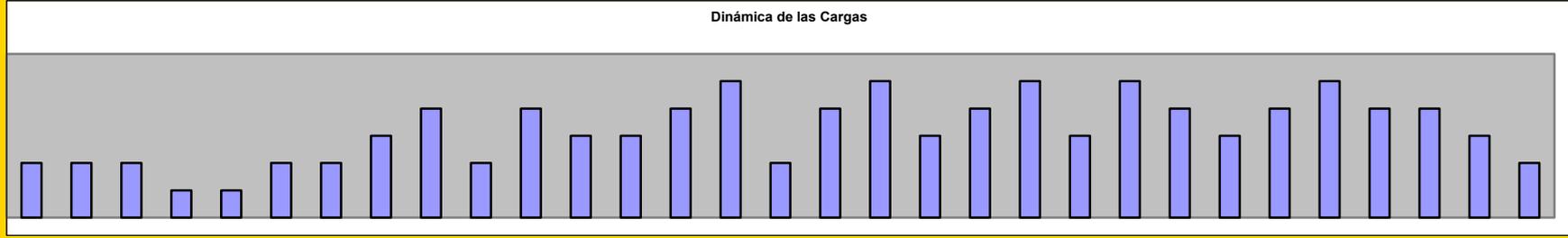
PARIS

PRAGA
VARSOVIA

CTO
EUROPA

-29	-28	-27	26	-25	-24	-23	-22	-21	-20	-19	-18	-17	-16	-15	-14	-13	-12	-11	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	EUROPA ←								
												EV					EV					EV	STG					STG					STG	EV			
				DESARROLLO				ESTAB				DESARROLLO 2				CONTROL				PERFEC				PRECOMPETITIV				IN.COM		PR.COM		COMP					
												ETAPA GENERAL						ETAPA ESPECÍFICA																			
P.TRANSICION			DESCANSO					PERIODO PREPARATORIO												PERIODO COMPETICIÓN																	
PLANIFICACIÓN CON CARGAS REGULARES																																					

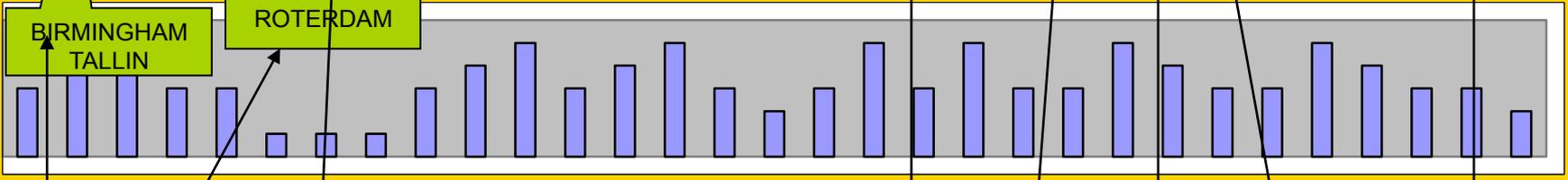
CLASIFICACIÓN CONSEGUIDA CTO MUNDO



2	2	2	1	1	2	2	3	4	2	4	3	3	4	5	2	4	5	3	4	5	3	5	4	3	4	5	4	4	3	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

CLASIFICACIÓN SIN CONSEGUIR

-29	-28	-27	26	-25	-24	-23	-22	-21	-20	-19	-18	-17	-16	-15	-14	-13	-12	-11	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	EUROPA ←														
				W	W					W					EV					EV	STG					WC	STG					EV	STG					WC	STG	EV			
TRANSIC/REALIZ			DESCANSO					ACUMULAC. 1				ACUMULACION 2				TRANSFORM 1				TRANSFORM 2				REALIZACIÓN				TRANS/ TRANSF		REALIZ													
PLANIFICACIÓN CON CARGAS CONCENTRADAS																																											



3	4	4	3	3	1	1	1	3	4	5	3	4	5	3	2	3	5	3	5	3	3	5	4	3	3	5	4	3	3	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- O.Q.5
- O.Q.6
- O.Q.7
- O.Q.8
- O.Q.9
- O.Q.10
- O.Q.11
- O.Q.

CTO EUROPA 2008

ATLETAS NO CLASIFICADOS TRAS CTO DEL MUNDO

17/09 – 14/10	MESOCICL TRANSICION/REALIZACIÓN
15/10 – 04/11	DESCANSO
05/11 – 25/11	MESOCICLO A CUMULACIÓN 1
26/11 – 23/12	MESOCICLO ACUMULACIÓN 2
24/12 – 13/01	MESOCICLCO TRANSFORMACIÓN 1
14/01 – 03/02	MESOCICLO T RANSFORMACIÓN 2
04/02 – 02/03	MESOCICLO DE REALIZACIÓN
03/03 – 24/03	MESOCICL TRANSICIÓN/TRANSFORM.
25/03 – 13/04	MESOCICLO DE R EALIZACIÓN

SEPTIEMBRE

MESOCICLO DE TRANSICIÓN -REALIZACIÓN

1ª SEM MIC. REST	17	18	19	20	21	22	23
1ª SES	VIAGEM	R.AE/2	TECN/3	FLEX/3	R. AE/3	¿ BIRMINGHAM TALLIN ?	
2ª SES				TECN/3			C.A. 16
CARGA	2	2	3	6	3		2

2ª SEM MIC. COMP	24	25	26	27	28	29	30
1ª SES	FLEX/3			FLEX/3	R.AE/2	ROTTERDAM	
2ª SES	R.LAC/4	TECN/4	F.EXP/5	TECN/3			C.A. 23
CARGA	7	4	5	6	2		3

OCTUBRE

MESOCICLO REALIZACIÓN

3ª SEM. MIC.CARG	1	2	3	4	5	6	7
1ª SES	R.AE/3	TECN/3	TAC ES/2	TECN/3		R.AE/2	
2ª SES		POT AE/5	R.EXPL/5	R.LACT/5	TECN/4		C.A.32
CARGA	3	8	7	8	4	2	4

4ª SEM. MIC.COMP	8	9	10	11	12	13	14
1ª SES	FLEX/3		F.EXP/5	FLEX/3	R.AE/2	BAKU - MINKS	
2ª SES	TACT/3	POT AE/4		TECN/3			C.A.23
CARGA	6	4	5	6	2		3*

DESDE EL 15 DE OCTUBRE
HASTA EL 4 DE NOVIEMBRE

DESCANSO

PROBLEMA: EL CAMPEONATO DE PORTUGAL ABSOLUTO ES EL
DIA 18 DE NOVIEMBRE.
MUY DIFÍCIL LLEGAR CON BUENA PREPARACIÓN
¿QUÉ HACER?

NOVIEMBRE

MESOCICLO DE ACUMULACIÓN 1

1ª SEM. CARGA	5	6	7	8	9	10	11
1ª SES	R.AE/2		R.AE/3	R.F./3	R.AE/3	R.F./3	
2ª SES	TECN/2	TECN/2	TECN/3	TECN/3	TECN/3		C.A. 30
CARGA	7	2	6	6	6	3	3

2ª SEM. CARGA	12	13	14	15	16	17	18
1ª SES	R.AE/4	R.F./4	FLEX/3	R.AE/3	R.F./3	CTO NACIONAL	
2ª SES	TECN/3	TECN/2	TECN/4	TECN/3	TECN/2		C.A.31
CARGA	7	6	7	6	5		4*

NOVIEMBRE

MESOCICLO ACUMULACIÓN 1

3ª SEM. IMPACTO	19	20	21	22	23	24	25
1ª SES		R.AE/4	R.F./4	FLEX/3	R.AE/4	R.F./4	
2ª SES	TECN/2	TECN/3	TECN/4	TECN/4	TECN/3		C.A.36
CARGA	2	7	8	7	8	4	5

NOVIEMBRE- DICIEMBRE

MESOCICLO ACUMULACIÓN 2

1ª SEM. AJUSTE	26	27	28	29	30	1	2
1ª SES	EVALUAC	FDM/4	POT AE/3	FDM/4	POT AE/3		
2ª SES	TECN/2	TECN/3	TECN/4	TECN/2	TECN/2		C.A.28
CARGA	2	7	7	6	5		3

2ª SEM. CARGA	3	4	5	6	7	8	9
1ª SES	FDM/4	POT AE/3	FDM/4	POT AE/3	FDM/4		
2ª SES	TECN/2	TECN/3	TECN/4	TECN/4	TECN/2		C.A. 33
CARGA	6	6	8	7	6		4

DICIEMBRE

MESOCICLO ACUMULACIÓN 2

3ª SEM. IMPACTO	10	11	12	13	14	15	16
1ª SES	FDM/4	FLEX/3	FDM/4		FDM/4	R.AE/3	
2ª SES	POT AE/5	TECN/4	TECN/3	POT AE/5	TECN/3		C.A.38
CARGA	9	7	7	5	7	3	5

4ª SEM. CARGA	17	18	19	20	21	22	23
1ª SES	FLEX/3	FDM/4		FDM/4	R.AE/3		
2ª SES	POT AE/5	TECN/2	POT AE/5	TECN/3	FLEX/3		C.A. 32
CARGA	8	6	5	7	6		4

DICIEMBRE-ENERO

MESOCICLO TRANSFORMACIÓN 1

1ª SEM. AJUSTE	24	25	26	27	28	29	30
1ª SES			R.AE/3		R.AE/3	EVALUAC	
2ª SES			TECN/2	TECN/3	TECN/3		C.A.17
CARGA							2

2ª SEM. CARGA	31	1	2	3	4	5	6
1ª SES	R.AE/3		F.EXP/5	R.AE/3	FLEX/3	F.EXP/5	
2ª SES			TECN/3	TECN/4	POT AE/5		C.A.31
CARGA	3		8	7	8	5	4

ENERO

MESOCICLO TRANSFORMACIÓN 1

3ª SEM. IMPACTO	7	8	9	10	11	12	13
1ª SES		F.EXP/5		F.EXP/5			
2ª SES	STAGE						
CARGA	5	10	5	10	5		5

ENERO

MESOCICLO TRANSFORMACIÓN 2

1ª SEM. AJUSTE	14	15	16	17	18	19	20
1ª SES	EVALUAC			R.AE/3	TECN/2	TBILISI - SOFIA	
2ª SES	F.EXP/5	POT AE/5	F.EXP/5	TECN/3			C.A.26
CARGA	8	5	5	6	2		3

2ª SEM. IMPACTO	21	22	23	24	25	26	27
1ª SES	R.AE/3	F.EXPL/5	TACT/3	TACT/4	F.EXP/5		
2ª SES	TECN/3	TECN/4	POT AE/5	TECN/4	TECN/2		C.A.38
CARGA	6	9	8	8	7		5

ENERO - FEBRERO

MESOCICLO DE TRANSFORMACIÓN 2

3ª SEM. CARGA	28	29	30	31	1	2	3
1ª SES		F.EXP/EV	TACT/3	FLEX/3			
2ª SES	TECN/3	TECN/3	TECN/4	POT A/EV	F.EXP/5		C.A. 31
CARGA	3	8	7	8	5		4

FEBRERO

MESOCICLO DE REALIZACIÓN

1ª SEM. MIC COMP	4	5	6	7	8	9	10
1ª SES	TECN/3	FLEX/2		TECN/2		PARÍS	
2ª SES	F.EXPL/5	POT AE/5	TECN/4	F.EXPL/4			C.A.21
CARGA	8	7	4	2			3

2ª SEM. IMPACTO	11	12	13	14	15	16	17
1ª SES							
2ª SES	STAGE						
CARGA							5

FEBRERO - MARZO

MESOCICLO DE REALIZACIÓN 1

3ª SEM. CARGA	18	19	20	21	22	23	24
1ª SES	FLEX/3	R.F.EX/5		FLEX/3	R.F.EX/5	HAMBURGO	
2ª SES	R.LACT/4	TECN/3	TECN/4	R.LACT/4	TECN/2		
CARGA	7	8	4	7	7		4

4ª SEM. MIC COMP	25	26	27	28	29	1	2
1ª SES	TECN/3	FLEX/2		TECN/2		PRAGA VARSOVIA	
2ª SES	F.EXPL/5	POT AE/5	TECN/4	F.EXPL/4			C.A. 21
CARGA	8	7	4	2			3

MARZO

MESOCICLO TRANSICIÓN - TRANSFORMACIÓN

1ª SEM. AJUSTE	3	4	5	6	7	8	9
1ª SES		R.AER/3	FLEX/3		R.AER/3		
2ª SES	TECN/2	TACT/3	TECN/3	TACT/3	TECN/3		C.A. 23
CARGA	2	6	6	3	6		3

2ª SEM. IMPACTO	10	11	12	13	14	15	16
1ª SES		R.F EXP			R.F EXP	R.AE/3	
2ª SES	STAGE						C.A. 36
CARGA	4	10	4	5	10	3	5

MARZO

MESOCICLO DE TRANSICIÓN - TRANSFORMACIÓN

3ª SEM. CARGA	17	18	19	20	21	22	23
1ª SES	TAC ESP	TAC ESP	TAC ESP	TAC ESP	FLEX/3		
2ª SES	R.EXP/5	TECN/3	R.LAC/5	TECN/4	TECN/4		C.A.32
CARGA	7	5	7	6	7		4

MARZO - ABRIL

MESOCICLO DE REALIZACIÓN PRINCIPAL

1ª SEM. CARGA	24	25	26	27	28	29	30
1ª SES	TAC ESP	TAC ESP	TAC ESP	TAC ESP	FLEX/3		
2ª SES	R.EXP/5	TECN/3	R.LAC/5	TECN/4	TECN/4		C.A.32
CARGA	7	5	7	6	7		4

2ª SEM. PUNTO	31	1	2	3	4	5	6
1ª SES	TACT	TACT			CTO EUROPA. LISBOA		
2ª SES	R.LAC/4	F.EXP/5	TECN/3	TACT			
CARGA							



MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN

JoseManuel.Garcia@uclm.es



